



令和4年 3月 学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	塩分 g
1 火	ごはん		とうふのちゅうかに バンサンスー	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ きゅうり	632 781	26.7 32.4	22.9 27.5	2.0 2.5
2 水	ココアあげパン		ぐたっぷりスペインふうオムレツ パッケチャップ ミネストローネ	コッペパン あぶら ミルクココア じゃがいも マカロニ バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン スペインふうオムレツ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく トマト	642 748	22.3 25.9	28.0 33.5	2.4 3.0
3 木	☆ひなまつり☆ すめし てまきのり		てまぎずしの すましる ひなあられ	こめ さとう マヨネーズ ふ ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご かにかまぼこ ウインナー ツナ のり とうふ わかめ	きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	648 783	23.5 26.9	24.9 28.6	2.4 3.1
4 金	ごはん たいみそ		かぼちゃとひじきのいために すだちずあえ	こめ さとう あぶら	たいみそ ぎゅうにゅう とりにく ひじき かまぼこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ きゅうり すだち	666 820	22.9 27.5	22.3 26.4	2.1 2.6
7 月	やきぶたチャーハン		はるさめスープ やきプリンタルト	こめ あぶら はるさめ	やきぶた ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ねぎ しょうが こまつな	660 781	23.4 27.6	25.8 29.2	2.5 3.4
8 火	ごはん		さばのみそに ほうれんそうのおひたし ふしめんじる	こめ さとう ふしめん	ぎゅうにゅう さばのみそに あぶらあげ なた	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん しいたけ	637 747	27.7 31.2	22.7 24.9	2.6 3.1
9 水	コッペパン		あわおどりのからあげ ゆでやさい やまかぼちゃポタージュ	コッペパン でんぶん あぶら バンバンジードレッシング じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん かぼちゃ	709 821	30.9 36.2	31.3 36.7	2.9 3.5
10 木	☆お祝い献立☆ わかめごはん		えびフライ タルタルソース ゆでやさい ぐだくさんみそしる おいわいクレープ	こめ あぶら タルタルソース クレープ	わかめ ぎゅうにゅう えび とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	654 775	21.8 24.5	23.7 27.2	2.6 3.5
11 金	むぎごはん		ポークカレー ヨーグルトあえ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ みかん もも パイン	667 832	23.0 27.6	20.0 23.8	2.3 2.8
14 月	ごはん		ぶたキムチ キャベツのごまあえ あおりんごゼリー	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ はくさい たまねぎ にんじん にらこんにやく にんにく キャベツ ほうれんそう	659 802	23.0 27.8	21.8 26.0	2.2 2.8
15 火	ごはん		さけのしおやき きゅうりのそくせきづけ けんちんじる	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とうふ ちくわ	きゅうり だいこん ごぼう にんじん ねぎ	651 786	29.4 32.0	26.6 31.6	2.3 3.0
16 水	コッペパン		やきうどん れんこんとえだまめのサラダ	コッペパン うどん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつお あおのり ひじき	キャベツ にんじん たまねぎ れんこん ごぼう えだまめ	632 721	27.0 31.2	24.4 28.0	2.0 2.6
17 木	ハヤシライス		マセドアンサラダ	こめ じゃがいも あぶら バター さとう さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく かぼちゃ きゅうり コーン	720 896	21.8 26.3	28.6 34.7	2.4 3.0
18 金	ごはん		マーボー豆腐 やきぎょうぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぎょうぎ	こんにやく しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	658 820	26.5 32.3	24.1 29.0	1.6 2.0
22 火	ごはん おかかふりかけ		にくだんごのすぶたふう わかめサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう にくだんご わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ だいこん きゅうり	662 812	22.9 27.4	23.1 27.4	2.9 3.5
23 水	しょくパン チョコペースト		マカロニグラタン チンゲンサイのスープ	しょくパン チョコペースト マカロニ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン	たまねぎ しめじ マッシュルーム チーズ チンゲンサイ えのきたけ コーン	707 858	27.7 33.7	31.8 37.5	2.8 3.6

※材料購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ
の潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子と
いえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、
ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが
定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓
子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親し
まれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子が
ありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



3日(木)に「手巻きのり」を、徳島県が実施する助成事業により提供します。また、9日(水)に「阿波尾鶏」を、

※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることにつながると思います。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

貞光食糧様から無償提供させていただきます。







